

		10月3日 月	10月4日 火	10月5日 水	10月6日 木	10月7日 金	10月8日 土	10月9日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします		ウインナー サケのマヨネーズ焼き 青野菜の胡麻和え ヨーグルト フルーツカクテル グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	ポテトフライ 目玉焼き サツマイモサラダ 筑前煮 ツナディップ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリルベーコン スクランブルエッグ ハムと玉葱のマリネ 高野豆腐の煮物 パンプキンサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	鶏唐揚げ 温泉卵 ひじき煮 ヨーグルト みかん グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	ハンバーグ 鯖の塩焼き インゲン白和え きのことコーンバター HC6品目サラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	メンチカツ 白菜とエノキのカレー炒め ブロッコリーの明太子マヨ和え 切干大根 ごぼうサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリルチキン オムレツ 小松菜カニカマ和え さつま揚げと大根の煮物 山芋サラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース
	7:00 S 8:00							

昼食		A定食	ヒレカツ	チキンステーキレモンペッパー焼き	 ゴーゴーカーレ コラボ	豚肉のスタミナ炒め	札幌名物ジンギスカン	ハンバーグきのこソース	厚切りポーク生姜焼き
			300 kcal	412 kcal	759kcal	251 kcal	340 kcal	443 kcal	320 kcal
		B定食	南海鶏飯	牛肉あんかけご飯	ロースカツカレー	シーフードピラフ	鮭の葱味噌焼き	穴子天井	ターメリックライスとチキントマト煮
			813 kcal	630 kcal	759kcal	572 kcal	331 kcal	712 kcal	803 kcal
		副菜	大根とツナの和風サラダ なすとがんもの田舎煮 味噌汁	春雨の中華サラダ 厚揚げと白菜の味噌炒め ライス・味噌汁	春巻き しらすと胡瓜の和え物 ライス・味噌汁	味噌おでん 冷奴 ライス・味噌汁	クリームチーズ入りメンチ 海藻サラダ ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ プリン ライス・味噌汁	ジャーマンポテト リンゴ ライス・味噌汁
カレー	ポークカレー		ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー		
井&パスタ	醤油ラーメン	牛肉あんかけご飯	ロースカツカレー	シーフードピラフ	味噌ラーメン	穴子天井			

夕食		A定食	ハッシュドポークピラフ	ミートソーススパゲティ	肉団子と鶏唐揚げ甘酢辛子炒め	台湾風豚角煮丼	富山発祥ブラックラーメン	豆腐ハンバーグ照焼きソース	豚肉とたっぷり野菜炒め
		873 kcal	672 kcal	552 kcal	576 kcal	359 kcal	321 kcal	252 kcal	
副菜	ささみチーズカツ ミックスサラダ スープ ライス	ツナとごぼうの卵とじ ミックスサラダ スープ ライス	春雨と小松菜のナムル ミックスサラダ スープ ライス	海鮮焼売 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	オレンジ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	カレーコロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	枝豆ペペロンチーノ ミックスサラダ 味噌汁 ライス		
	夜食	おにぎり・かつお	パン	いなり寿司	鶏そぼろ丼	パン			

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。よろしくお願いたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★お米は道産米を使用しております。

ポイント



～～～カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ～～～

成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには[食物]と[日光]が重要。

[毎日の食事をバランスよく取る]、[なるべく外で遊ぶ] この2点に注意し好き嫌いなく食べるようにしましょう。



		10月10日 月	10月11日 火	10月12日 水	10月13日 木	10月14日 金	10月15日 土	10月16日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします		ウインナー さわらの照焼き 白菜とおかかの梅和え だし巻玉子焼き マカロニサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	ポテトフライ 目玉焼き きゅうりとイカの中華和え ヨーグルト フルーツカクテル グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリルベーコン スクランブルエッグ 豆とキャベツのドレッシング和え ゴーヤチャンプル パンプキンサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	チキンナゲット 温泉卵 アスパラ胡麻和え 切干大根 スパゲティーサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	ハンバーグ 鯖の塩焼き 春雨とほうれん草 ヨーグルト ナタデココ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	メンチカツ トマトとビーンズのサラダ 冷奴 肉じゃが ごぼうサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリルチキン オムレツ 小松菜としらすの和え物 れんこんときのこオイスター炒め 山芋サラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース
	7:00 S 8:00							

昼食	LUNCH 12:40 S 13:20	A定食	ビーフジンジャー 403 kcal	チキン南蛮 602 kcal	フライドチキンサラダ仕立て 505 kcal	 食育の日テーマは 「あずき」 鶏挽肉とあずきの ピリ辛そぼろ丼	チキンポテトチーズ焼き 568 kcal	豚肉の胡麻みそ焼き 320 kcal	チキンの香草パン粉焼き 532 kcal
		B定食	タラの唐揚げ 214 kcal	オムハヤシ 513 kcal	舞茸牛丼 711 kcal		さんまの蒲焼き 428 kcal	照焼きチキン丼 804 kcal	海鮮焼きそば 590 kcal
副菜	カレーコロッケ イカサラダ 味噌汁	フルーツキャロットゼリー ブロッコリー洋風胡麻和え スープ	秋の温野菜 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	セノビーゼリー チーズポテトサラダ ライス・味噌汁	ハムエッグフライ 小松菜としらすの和え物 ライス・味噌汁	アスパラと挽肉のカレーマヨ和え イカと海草サラダの酢の物 ライス・味噌汁	ササミカツ 厚揚げの中華風そぼろ煮 ライス・味噌汁		
カレー		チキンカレー	チキンカレー	ポークカレー	チキンカレー	チキンカレー			
丼&パスタ		オムハヤシ	塩ラーメン	鶏挽肉とあずきの ピリ辛そぼろ丼	醤油ラーメン	照焼きチキン丼			

夕食	DINNER 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の南蛮あんかけタルタル添え 545 kcal	味噌野菜ラーメン 404 kcal	鮭のバター焼き 418 kcal	鶏唐揚げ胡麻マヨ丼 963 kcal	パーコー飯 735 kcal	スパゲティーボロネーゼ 584 kcal	和風おろしハンバーグ 238 kcal
		副菜	肉じゃがカレー味 ミックスサラダ スープ ライス	焼売 ミックスサラダ ライス	肉団子 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	鶏つくねの根菜煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ごぼうとれんこんの金平 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	みかんゼリー ミックスサラダ スープ ライス	春雨と挽肉のさっと炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25	カレーライス	デザート	麻婆豆腐丼	パン	おにぎり・いりこ菜			

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。よろしくお願いたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★お米は道産米を使用しております。



ポイント

~~~~皆でルールやマナーを守って、食事の時間を楽しくしましょう!!~~~~

1人1個と決まっている時は、決まった分だけ持って行きましょう。椅子に座ったままの移動は危険です。立って移動しましょう。  
カップラーメンなどのゴミは、自分で片付けるようにしましょう。トレーを下げる時は、きちんと積むようにしましょう。(崩れて危険)



|                                                    |                                                                                   | 10月17日 月                                                                                                     | 10月18日 火                                                                                                   | 10月19日 水                                                                                                       | 10月20日 木                                                                                         | 10月21日 金                                                                                                     | 10月22日 土                                                                                                        | 10月23日 日                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします |  | ウインナー<br>サケのマヨネーズ焼き<br>じゃがいもと挽肉炒め<br>ヨーグルト<br>フルーツカクテル<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | フライドポテト<br>煮卵<br>さつまいもサラダ<br>ウインナーとキャベツの炒め<br>ポテトサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリルベーコン<br>スクランブルエッグ<br>ハムと玉葱のマリネ<br>高野豆腐の煮物<br>パンプキンサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | 鶏唐揚げ<br>温泉卵<br>ツナとインゲンのマヨ和え<br>ヨーグルト<br>パン<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | ハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>インゲンの白和え<br>きのこことコーンのソテー<br>HC6品目サラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | メンチカツ<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>ブロッコリーの明太子マヨ和え<br>切干大根<br>ごぼうサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリルチキン<br>オムレツ<br>小松菜カニカマ和え<br>さつま揚げと大根の煮物<br>山芋サラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース |
|                                                    | 7:00<br>S<br>8:00                                                                 |                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                |                                                                                                  |                                                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                           |

| 昼食 |  | A定食   | 豚肉キムチマヨネーズ<br>519 kcal | 韓国風鶏肉の照焼き<br>431 kcal            | 豚ロースのソテーオニオン<br>342 kcal    | 豚ロース磯辺揚げ<br>555 kcal                | 油淋鶏<br>555 kcal               | カツカレー                           | 牛焼肉丼<br>704 kcal         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
|    |                                                                                   |       | B定食                    | 海老天ぶら盛り合わせ<br>325 kcal           | 豚すき焼き丼<br>645 kcal          | 鮭の塩焼き<br>257 kcal                   | ビビンバ丼<br>662 kcal             |                                 | スパゲティーカルボナーラ<br>680 kcal |
|    |                                                                                   | 副菜    |                        | 大根そぼろあんかけ<br>ほうれん草お浸し<br>ライス・味噌汁 | 春雨サラダ<br>もち巾着の煮物<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮<br>白菜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | もやしとハムの和え物<br>肉じゃが<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーサラダ<br>オレンジゼリー<br>ライス・味噌汁 | /                        |
|    |                                                                                   |       | カレー                    | ポークカレー                           | ポークカレー                      | ポークカレー                              | ポークカレー                        | ポークカレー                          |                          |
|    |                                                                                   | 井&パスタ |                        | 味噌ラーメン                           | 豚すき焼き丼                      | 塩ラーメン                               | ビビンバ丼                         | 醤油ラーメン                          | /                        |
|    | 12:40<br>S<br>13:20                                                               |       |                        |                                  |                             |                                     |                               |                                 |                          |

| 夕食 |  | A定食 | 天津丼<br>506 kcal | 白身魚と野菜の揚げ煮<br>361 kcal        | 豚月見丼<br>656 kcal                  | 室蘭名物 味噌カレーラーメン<br>549 kcal              | 鶏肉スタミナ焼き<br>381 kcal | トマトソースハンバーグ<br>299 kcal         | 鶏竜田揚げ<br>587 kcal              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                     |     | 副菜              | エビカツ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | タンドリーチキン<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 揚げ茄子とトマトの和え物<br>ミックスサラダ<br>けんちん汁<br>ライス | 餃子<br>ミックスサラダ<br>ライス | ホタテフライ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 味噌おでん<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                 |     |                 | パン                            | おにぎり・梅                            | いなり寿司                                   | パン                   | 親子丼                             | /                              |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。よろしくお願いたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★お米は道産米を使用しております。



## ポイント

~~~~旬の野菜を食べよう!! 10月はきのこ類・芋類~~~~

秋野菜には、夏の間になされた体力を回復し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。

芋類⇒さつま芋・じゃが芋・里芋等、きのこ類⇒松茸・しめじ・しいたけ等、果物⇒梨・柿・りんご等



| | | 10月24日 月 | 10月25日 火 | 10月26日 水 | 10月27日 木 | 10月28日 金 | 10月29日 土 | 10月30日 日 |
|----|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 朝食 | 
献立の他に
納豆・梅干し
ふりかけ
味付きのりを
提供いたします | ウインナー
さわらの照焼き
白菜とおかかの梅和え
出汁巻き玉子
マカロニサラダ
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | ポテトフライ
目玉焼き
竹輪と根菜の煮物
ヨーグルト
フルーツカクテル
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリルベーコン
スクランブルエッグ
豆とキャベツのドレッシング和え
ゴーヤチャンプル
パンプキンサラダ
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | チキンナゲット
温泉卵
アスパラ胡麻和え
切干大根
スパゲティーサラダ
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | ハンバーグ
鯖の塩焼き
春雨とほうれん草のナムル
ヨーグルト
トロピカルミックス
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | メンチカツ
トマトとビーンズのサラダ
冷奴
肉じゃが
ごぼうサラダ
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリルチキン
オムレツ
小松菜としらすの和え物
れんこんときのこオイスター炒め
山芋サラダ
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース |
| | | 7:00
S
8:00 | | | | | | |

| 昼食 | 
12:40
S
13:20 | A定食 | 焼き鳥丼
799 kcal | 麻婆茄子
204 kcal | ポークソテーイタリアン
515 kcal | 
あいがけ
カレー
701kcal | チキンカツ
366 kcal | ミックスプレート
417 kcal | チキンソテーバーベキューソース
381 kcal |
|-------|--|--|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|---|------------------------|-----------------------------|
| | | B定食 | 鯖の南蛮漬け
494 kcal | 根室名物エスカロップ
770 kcal | 黒五目炒飯
718 kcal | | 豚バラ塩炒め丼
732 kcal | 五目あんかけ焼きそば
696 kcal | |
| 副菜 | ハムと玉葱のマリネ
豚肉と小松菜の胡麻和え
ライス・味噌汁 | ひじきと蓮根のヘルシー金平
もやし・胡瓜の中華風冷奴
ライス・味噌汁 | 枝豆ペペロンチーノ
小松菜のなめ茸和え
ライス・味噌汁 | あさりとごぼうの炒め煮
ほうれん草の蒲鉾和え
ライス・味噌汁 | ツナサラダ
もやしと小松菜のナムル
ライス・味噌汁 | ひじきとさつま揚げの炒め煮
ブロッコリーの明太子ソース
ライス・味噌汁 | よこすか海軍カレーコロッケ
オクラとツナの辛子和え
ライス・味噌汁 | | |
| カレー | ビーフカレー | ビーフカレー | ビーフカレー | ビーフカレー | ビーフカレー | | | | |
| 丼&パスタ | 味噌ラーメン | 根室名物エスカロップ | 醤油ラーメン | あいがけカレー | 塩ラーメン | | | | |

| 夕食 | 
16:30
S
18:30 | A定食 | ヒレカツ卵とじ丼
758 kcal | ポークソテー
362 kcal | 昔風喫茶店のナポリタン
732 kcal | 野菜たっぷり醤油ラーメン
401 kcal |  | 白身魚とエビフリッター
282 kcal | 豚蒲焼き丼
433 kcal |
|----|--|-----|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---|------------------------------|--------------------------------|
| | | 副菜 | じゃが芋の炒め
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 厚揚げの中華風そぼろ煮
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 大学芋
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | えびとキャベツと卵の炒め
ミックスサラダ
ライス | | バナナ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | ササミカツ
ミックスサラダ
スープ
ライス |
| 夜食 | 21:00
~
21:25 | | 五目炒飯 | 豚肉スタミナ丼 | おにぎり・ワカメ | パン | 焼きおにぎり | | |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。よろしくお願いたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★お米は道産米を使用しております。



ポイント

~~~~ 10/31はハロウィンの日~~~~

ハロウィンは元々、ヨーロッパを起源とする、民俗行事で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。

嗜好を凝らしたイベントを予定しています。楽しみに待ってね!!

